


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**«Владивостокский морской рыбопромышленный колледж»**  
**федерального государственного бюджетного образовательного**  
**учреждения высшего образования**

**«Дальневосточный государственный технический**  
**рыбохозяйственный университет»**

**(«ВМРК» ФГБОУ ВО «ДАЛЬРЫБВТУЗ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель начальника  
колледжа по УВР

 Г.Л. Рубанова

«01» сентября 2021 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***  
учебной дисциплины

**БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

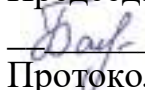
для специальности

15.02.06

Монтаж и техническая эксплуатация  
холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)


Владивосток

2021

ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой  
комиссией ОГСЭ  
Председатель ПЦК  
 Багрова Т.Ю.  
Протокол № 1 от 01.09.2021 г.

Программа разработана в соответствии с Федеральными Государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования

Составитель:

преподаватель «ВМРК» ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»  П.Ф. Серых

Рецензент:

преподаватель «ВМРК» ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»  Н.П. Бочкарева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	111
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	155

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины БД.07 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

В учебном плане ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» - в составе общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС СПО для специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины, максимальной учебной нагрузки обучающегося - 172 ч, в том

числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 118 ч,  
самостоятельной работы обучающегося – 54 ч.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
уроки	-
практические занятия	116
лабораторные занятия	-
лекции	2
семинары	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>54</b>
<i>Итоговая аттестация</i> в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Техника безопасности на занятиях ф.к. и спортом. Классификация травм и оказание первой медицинской помощи. Спорт в системе физического воспитания	2	1
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	45	2
<b>Тема.1.1</b>	Классификация видов легкой атлетики. Основные понятия (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено). Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	<b>Бег на короткие дистанции</b>		
<b>Тема.1.2</b>	1. Обучение технике бега на короткие дистанции, специальные беговые упражнения.		
	2. Обучение технике низкого старта, стартовое ускорение. Обучение бегу по дистанции, финиширование.		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, Совершенствование техники низкого старта. 4. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
	4. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
	5. Подготовка к сдаче зачетных нормативов в беге на 1000 м.		
<b>Тема.1.3</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>		
	1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Бег по повороту, прямой.		
	2. Обучение технике высокого старта, стартовое ускорение.		
	3. Бег по разному грунту, бег в гору, под уклон, финиширование.		
	4. Совершенствование техники высокого старта, совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	5. Подготовка и сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м.		
<b>Тема 1.4</b>	<b>Прыжки в длину с места</b>		
	1.Обучение технике отталкивания, приземления. Специальные упражнения прыгуна.		
	2. Подготовка и сдача контрольных нормативов в прыжках в длину с места.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	28	2
	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. История возникновения. Правила соревнований. Техника и тактика игры.		



	<b>Техническая подготовка</b> 1. Овладение техникой передвижения и стоек 2. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками 3. Овладение техникой приема и передач мяча двумя руками снизу 4. Овладение техникой подачи мяча (прямая сверху, снизу). Специальные подготовительные упражнения волейболистов. 5. Овладение техникой нападающего удара (разбег, прыгивание, удар по мячу) 6. Обучение блокированию <b>Тактическая подготовка</b> 7. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Тактика защиты. 8. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. 9. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии. 10. Командные действия: прием нижней подачи и первая подача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. 11. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b> Краткий исторический обзор, правила соревнований, техника безопасности, техника и тактика игры. <b>Техническая подготовка</b> 1. Овладение техникой передвижений, остановок (прыжком, в два шага). 2. Овладение техникой ведения мяча на месте и в движении. 3. Овладение техникой ловли и передачи мяча одной и двумя руками. 4. Овладение техникой бросков в корзину на месте и в движении. <b>Тактическая подготовка</b> 5. Индивидуальные действия в нападении и защите. 6. Командные действия в нападении и защите. 7. Учебные игры с применением заданий по учебному материалу	20	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Атлетическая гимнастика, гиревой спорт</b>	23	2

	Понятие о физ.подготовке. Краткая характеристика мышц и физических качеств, особенности их развития. 1. История развития гиревого спорта, правила соревнований. Обучение технике толчка 2-х гирь - структура движения, хват гири, фиксация. 2. Обучение технике Рывка гири- структура движения, подрыв гири. 3. Овладение техникой выполнения базовых упражнений со штангой и гантелями. 4. Освоение комплексов упражнений оздоровительно-силовой и тренировочной направленности. 5. Подготовка и сдача контрольных нормативов		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;</li> <li>• занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;</li> <li>• самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;</li> <li>• массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.</li> </ul>		54	3
	<b>Всего по дисциплине «Физическая культура»:</b> <b>аудиторных занятий – 118 часов;</b> <b>в том числе, практических занятий - 116 часов;</b> <b>самостоятельная работа обучающихся – 54 часа.</b> <b><i>Итого по дисциплине - 172 часа</i></b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины БД.07 Физическая культура требует наличия спортивного комплекса (игровой, тренажёрный, плоскостные сооружения, стадион, гимнастический городок).

**Оборудование:** Щиты баскетбольные настенные с кольцами и сетками; стойки волейбольные универсальные, волейбольная сетка, антенны, ворота для минифутбола, сетка для ворот; табло, манишки с номерами, форма для участия в соревнованиях, сетки для переноса мячей, насосы для накачивания мячей; столы для настольного тенниса, сетки для столов, мячи для настольного тенниса; скамейки гимнастические (жесткие), комплект навесного оборудования (перекладина), стенки гимнастические, скамья со стойками для штанг, штанги тренировочные, тренажёры для развития различных групп мышц.

**Спортивный инвентарь:** Мячи: баскетбольные, волейбольные, для настольного и большого тенниса, мини-футбола, набивные; гимнастические коврики, скакалки, обручи, палки; набор гантелей (0,5-3кг.) для девушек и разборные для юношей, утяжелители (0.5-2кг.) секундомеры, рулетка, эстафетные палочки, флажки разметочные.

**Технические средства обучения:** компьютер, аудио магнитофон, аудио видео, кассеты, диски. Оборудование игрового, тренажёрного залов и рабочих мест преподавателей. Раздевалки, душевые, туалетные комнаты для девушек и юношей, кабинеты для преподавателей, снаряжные.

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Печатные издания:

1. Физическая культура: учебник для вузов/[А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина]– М.: Издательство «Юрайт», 2020.
2. Физическая культура: учебник для СПО/[Н.В. Решетников]– М.: Издательство «Юрайт», 2020.

## Электронные издания

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2020. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2020. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРОГРАММЫ

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам (Приложения 1).

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы Программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья (Приложение 2) или оцениваются по результатам устного опроса (компьютерного тестирования).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Техника безопасности на занятиях ф.к. и спорта. Классификация травм и оказание первой помощи. Знать: правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, тренажёрном зале, на стадионе; на занятиях по видам спорта, при проведении соревнований, турпоходах классификацию травм. Уметь: оказать первую помощь</i>	Опрос, тесты, конспекты нормативных документов
<i>Общеразвивающие упражнения, их понятие, общая характеристика. Знать: основные понятия и использовать полученные знания на</i>	Опрос, тесты, реферат.

<i>практике.</i>	
<i>Олимпизм и олимпийское движение. Знать : историю возникновения Олимпийских игр, периодизацию проведения.</i>	Опрос, тесты, реферат.
<i>Спорт в системе физического воспитания Знать: основные понятия здоровье ; классификацию видов спорта.</i>	Опрос, тесты, реферат.
<i>Лёгкая атлетика Уметь: продемонстрировать низкий старт, высокий старт, стартовый разбег, бег по повороту, дистанции, финиширование, бег по пересечённой местности, передачу эстафетной палочки ;прыжки в длину с места. Знать: правила соревнований по лёгкой атлетике в беге на короткие дистанции, средние, длинные; кроссу, прыжках в длину с места и разбега.</i>	Тесты: Бег 30м.,100м., 1000м. Прыжки в длину с места.  Оказание помощи в приёме контрольных нормативов, проведение соревнований внутри группы, отделения, колледжа.
<i>Волейбол Уметь: продемонстрировать технику владения мячом- подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Знать: Правила соревнований, отличия пляжного волейбола.</i>	Тесты: Подачи в зоны 5,6, 1. Передача двумя руками сверху и снизу, нападающий удар.  Участие в соревнованиях, помощь в судействе.
<i>Баскетбол Уметь: продемонстрировать технику владения мяча - передачи мяча, ведение мяча, броски мяча на месте и в движении, штрафные броски. Знать: правила соревнований, стритбол.</i>	Тесты: штрафные броски, Количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд, стоя на расстоянии 2 метров от стены.
<i>Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт. Уметь: продемонстрировать технику Толчка и Рывка гири, базовых упражнений со штангой (жим лежа, приседания, становая тяга). Знать: История развития гиревого спорта, правила соревнований. Краткая характеристика мышц.</i>	Тесты: Выполнение 3-го юношеского разряда по гиревому спорту в соответствии с единой всероссийской классификацией. Составление комплекса упражнений со штангой и гантелями.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний)  
отделений**

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

	Норматив	Мужчины			Женщины		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м, с	13.8	14.2	15.0	16.0	16.5	17.0
2	Бег 1000 м, мин / с	3.30	3.50	4.10	4.35	4.55	5.15
3	Бег 30 м (с)	4.4	4.8	5.1	5.0	5.3	6.0
4	Челночный бег 4х9 м (сек)	9.2	9.6	10.1	10.2	10.4	11.0
5	Прыжки в длину с места, см	225	215	200	175	160	150
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	12	10	8			
7	Подтягивание на перекладине, количество раз	13	11	9			
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	35	30	25			
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз за 1 мин.				48	38	32
10	Сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку, раз				18	15	11
11	Прыжки на скакалке 30 сек (раз).				80	75	65

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО  
УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ  
(мужчины и женщины)**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег: мужчины – 2 км, женщины – 1 км (без учета времени).
6. Тест Купера (12-минутное передвижение)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Студенты специального медицинского отделения выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

Студенты специального медицинского отделения **должны знать:**

- критерии оценки состояния здоровья;
- общие закономерности влияния физических нагрузок на организм человека в целом, отдельные органы и системы органов;
- механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;
- основные средства физической реабилитации;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

- основы организации соревнований по массовым видам спорта и их судейства;

Студенты специального медицинского отделения должны уметь:

- применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;
- использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;

- оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;

- выполнить комплекс физических упражнений профессионально-прикладной направленности;

- организовывать физкультурно-оздоровительное мероприятие по месту практики или работы;

- оказывать содействие в организации и судействе соревнований.